

## Jak pečovat o pleť?

---



### Péče v létě i v zimě

Pravidelností dosáhneme toho, že naše tvář bude čistá a bude působit svěže. **Každý typ vyžaduje své a ošetření by mělo být denním rituálem.** Pravda, jsou „exoti“, kteří se péči o pleť vůbec nevěnují. Tyhle ženy si ráno napatlají obličej vším, co jim přijde pod ruku, a večer míří do postele neodličené, protože mají pocit, že i v noci musí být krásné.

Pro nás „zodpovědné“ však platí, že pokud nechceme mít obličej plný vrásek nebo ošklivých pupínek, **musíme pleť vyživovat krémy.** Při pobytu na slunci pak používat **vhodné opalovací prostředky.** Zatímco mazat tělo jsme si už zvykli, stejně tak je důležité chránit naši tvář. Ta na sluníčku vyžaduje vyšší faktor. Většina tónovacích krémů či make-upů již ochranný faktor obsahuje, takže nosíte-li make-up, chráníte pleť každý den. Pokud jdete k vodě, sáhněte minimálně po faktoru 50, předejdete tak předčasnému stárnutí pleti a mnoha dalším zdravotním rizikům.

**Důležitá je i ochrana rtů,** které se lehce spálí. Výborná je tyčinka s faktorem. Ochranu před slunečními paprsky nepodceňujte nejen na dovolené u moře, ale i v Čechách. Ochranný faktor použijte i na zahradě nebo při letních sportech. Sluneční paprsky působí, i když je pod mrakem, takže použijte krém i v zamračených dnech. Zároveň je důležitá i následná péče po opalování. Večer stačí nanést vhodný krém, který je často doplněn o zlatavý odlesk, který opálení zvýrazní. Pokud se přece jen spálíte a nemáte po ruce lékárnou, zkuste babské rady a na zrudlá místa naneste bílý jogurt, který pokožku zklidní. Pro zdravé opalování můžete užívat také betakaroten. **Totéž platí i pro opalování v zimě na horách.**

# Obličej je naší vizitkou

Základem péče o pleť je bezesporu hygiena. Přípravky na večerní péči o pleť by měla mít každá žena blízko postele. A **před spaním denně absolvovat malý rituál v podobě důkladné očisty pleti** Obličej je naší vizitkou a promítá se do něho, co v srdci cítíme nebo v hlavě nosíme. Pokud jsme permanentně naštvaní, nespokojení, negativně naladěni a pěstujeme si zlobu ve svém srdci, tak posilujeme obličejové svaly, které na nás prozradí, jací ve skutečnosti jsme. I kdybychom se uvnitř změnili, jen tak lehce to ze své tváře neodstraníme. Potřebujeme posilovat obličejové svaly tak, aby ta naše vizitka působila krásně. **Nejlepším cvikem je úsměv.**

## Muži ve výhodě

Víte proč muži nemají celulitidu? Protože je hnusná! To také, ale hlavně je to tím, že jsou svalnatější, jejich pokožka je silnější a pružnější. **Mušská pleť je díky hormonům mastnější a má větší póry.** Zatímco ženská pleť začíná stárnout již po 25. roku života, mužům výrazně přibývají vrásky až okolo pětácti let. To ale neznamená, že se do té doby nebudou o svoji pleť starat. Mužská pokožka se totiž kvůli častému holení velmi rychle poškozuje a muži často trpí na pupínky, suchou a loupající se pokožku. K nepříjemnému podráždění totiž během holení dojde velmi snadno. Těmto problémům lze předejít používáním kvalitní kosmetiky určené pro péči o pleť při holení a po něm. Nutné je **používat vodu po holení bez alkoholu.** Šetrné holení je důležité zejména pro ty, kteří mají citlivou pleť nebo kožní onemocnění. Hydratační výrobky pro muže by měly mít lehkou konzistenci. Už dávno neplatí tvrzení, že správný chlap musí smrdět. Dnešní muž se o svou hygienu celkem stará.

## Mýdlo a voda už dávno nestačí

Léto dává pleti pořádně zabrat. Neustálé namáčení a sušení na sluníčku je velmi příjemné, ale pro pleť hodně namáhavé. Správnou péči jí ulevíte. Pleť na obličejí je citlivá. V zimě mráz, v létě slunce. Ženy vědí, že **základem správné péče o pleť je odličování, čištění, hydratace, výživa.** Odličování je třeba provádět pravidelně večer, zejména pokud používáte make-up. **Přes noc si kůže potřebuje odpočinout.** Na čištění použijte kvalitní přípravky. Mýdlo a voda jsou minulostí, protože kůži vysušují. **Ráno naneste na pleť výživný denní krém,** jehož druh volte s ohledem na věk a typ vaší pleti. Krém, který používáte v létě, by měl mít také ochranný UV faktor. **Krémujte i večer.** V létě je důležité pokožku mazat a mazat a na krému nešetřete. Obličej musí dostat v létě pořádnou „závlahu“. Pozor i na první podzimní paprsky. V době babího léta sluneční záření proniká do hloubky až padesát centimetrů, a tak může napáchat pěknou paseku. Opalovací krémy je dobré používat podle typu pleti a jejího aktuálního stavu.

## Obličej „krémujte“ i v zimě

Dlouho mnoho kosmetických odborníků radilo, že v zimních měsících není dobré na pleť nanášet hydratační krémy, protože mohou namrznout. Jedná se ale spíš o kosmetický mýtus. **V zimě se opravdu nebojte používat hydratační přípravky.** Je ale **dobré používat mastnější krémy.** V zimních měsících a hlavně na horách nanášejte na pleť krém v hutnější formě a klidně i během dne. Ideální volbou jsou krémy, které jsou vyrobeny přesně pro potřeby pokožky zkoušené zimou a vlhkem.

**Na horách si do kapsy hned vedle skipasu dejte určitě i tyčinku na rty.** Lesky či sebekvalitnější rtěnky nestačí. Oblast rtů je velmi citlivá a neobsahuje mazové žlázy, takže se velmi rychle vysušuje. Ideální je používat balzámy, protože od sluníčka spálené rty nejsou nic příjemného. Pusu si natírejte několikrát denně. Rozhodně není dobré si rty v zimě olizovat.

Macešsky se často chováme ke svým očím. I ty jsou vystaveny UV záření. **U moře a na horách bychom neměli zapomínat na sluneční brýle.** Ty k moři by měly kromě stoprocentního UV filtru také výborně krýt, a to ze všech stran.

## Pleť potřebuje klid

Své pleti pravidelně dopřávejte klid. **Dvakrát až třikrát týdně si na ni naneste kvalitní hydratační masku.** Masky dodávají pokožce vláhu, jejíž úbytek je jednou z příčin tvorby předčasných vrásek. Většinou se masky nemusí smývat, stačí je pouze setřít. Velmi suchá a namáhaná pleť potřebuje kromě hydratačních také výživné a regenerační masky, které se nanášejí jednou či dvakrát týdně. Pokud dáváte přednost ryze přírodnímu ošetření pleti, můžete zkusit něco z receptářů našich babiček. Ta moje říkala, že téměř vše, co je možné jíst, můžeme použít i na oživení naší pleti. Takže každý si doma může namíchat masku, která pleť hydratuje, zregeneruje a uklidní. Stačí nakouknout do lednice, zajít do zahrádky, vybrat nějaké ingredience a namíchat čistou přírodu. Při domácích pleťových maskách navíc přesně víme, z čeho jsou složeny a čím pokožku vyživují.

## Vyzkoušejte staré a osvědčené recepty:

**Žlutková maska**– jeden žloutek rozmícháme s několika kapkami rostlinného oleje a chvíli šleháme. Naneseme na tvář a dekolt, zakryjeme navlhčenou gázou a necháme dvacet minut působit. Pak smyjeme vlažnou vodou.

**Maska z tvarohu a mrkvové šťávy** - dodá pleti barvu. Dvě lžíce polotučného tvarohu smícháme s lžící medu a lžící vymačkané šťávy z mrkve. Promícháme a naneseme na obličej a dekolt. Po 20 minutách smyjeme vlažnou vodou.

**Jablečná maska na suchou pleť**– nadrobno nastrouhejte jedno větší jablko, přidejte lžici medu a lžičku dobře umletých ovesných vloček. Naneste a smyjte za dvacet minut.

**Hydratační okurková maska** – při této jednoduché masce musíte ležet. Nakrájejte salátovou okurku na plátky a položte na obličej. Nechte působit co nejdéle. Vaše pleť pak bude krásně svěží. Můžete také nastroumat okurku a smíchat ji s bílým jogurtem a opět nanést na obličej.

**Zábal z tvarohu a medu** - V šálku rozmícháte tvaroh s mírně zahřátým včelím medem. Nanášíte štětečkem na obličej a po třiceti minutách působení smyjte vlažnou vodou. Zábal můžete aplikovat libovolně často, působí jako osvěžení a zklidnění pleti.

**Pleťová voda na omlazení pleti** - rozpusťte lžičku medu ve sklenici teplé vody. Potřete pleť a po deseti minutách opláchněte vodou. Touto směsí můžete omývat tvář každý den. Medová voda pleť omlazuje, vyživuje a činí sametovou.

**Pijte, pijte, pijte** - pleť potřebuje vodu i zevnitř. Hydratujte dostatečným pitným režimem. Minimálně dva a půl litru vody denně zejména v létě je nutnost.